



**МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КУЗБАССА**

650064, г. Кемерово,
Советский пр-т, 60, корпус 1
т.36-76-80, факс 58-45-82

от 04.09.2023 № 3067/03
на № _____ от _____

Руководителям муниципальных
органов управления в сфере
физической культуры и спорта
Кузбасса

Руководителям учреждений,
подведомственных Министерству
физической культуры и спорта
Кузбасса

Руководителям аккредитованных
региональных спортивных
федераций Кузбасса

Уважаемые коллеги!

В соответствии с Международной конвенцией о борьбе с допингом в спорте, принятой в г. Париже 19.10.2005, Федеральным законом от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством от 07.11.2019, Международными стандартами, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464, сообщаем вам, что по информации РАА «РУСАДА» (далее – РУСАДА) кофеин являясь природным алкалоидом, оказывающим стимулирующий эффект, с 2004 года входит в программу мониторинга ВАДА. На данный момент в список запрещенных препаратов не включен и не запрещен в спорте.

Обращаем ваше внимание, что кофеин содержится не только в кофе, но и в чайных листьях, какао бобах, плодах гуараны и других продуктах. Некоторые лекарственные препараты, например, применяющиеся при простуде и гриппе, комбинированные обезболивающие средства также в составе содержат кофеин.

Максимальная концентрация кофеина в крови достигается через 15-45 минут и сохраняется до 2 часов. Скорость выведения кофеина из организма зависит от национальности, пола, возраста, образа жизни человека.

Как действует кофеин на организм:

- стимулирует психическую деятельность, двигательную активность;

- стимулирует психическую деятельность, двигательную активность;
- временно уменьшает утомление и сонливость;
- при употреблении в малых дозах преобладает эффект стимуляции, при употреблении больших - эффект угнетения нервной системы;
- учащает и углубляет дыхание;
- повышает секреторную активность желудка;
- оказывает умеренное диуретическое действие.

Побочные эффекты от употребления кофеина:

- возбуждение, тревожность, беспокойство;
- тремор;
- головная боль, головокружение, шум в ушах;
- бессонница;
- ощущение сердцебиения, тахикардия, аритмия, повышение артериального давления.

Для включения в Запрещенный список, субстанция должна соответствовать минимум 2 из 3 критериев:

- повышать спортивные результаты;
- представлять угрозу для здоровья спортсмена;
- противоречить духу спорта.

Также субстанция становится запрещенной в спорте, если может маскировать использование других запрещенных субстанций (маскирующие агенты).

Таким образом, кофеин удовлетворяет некоторым критериям включения субстанции в список запрещенных препаратов и может быть включен ВАДА в данный список.

Прошу вас серьезно отнестись к данной информации и транслировать ее своим спортсменам, специалистам и врачам спортивной медицины учреждений.

Ознакомиться с полным списком программы мониторинга ВАДА 2023 года можно на официальном сайте Министерства физической культуры и спорта Кузбасса: <https://minsport-kuzbass.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/antidopingovaya-politika/>.

Напоминаю, что согласно принципу строгой ответственности, спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм. Всегда проверяйте лекарства перед применением с помощью сервиса: <https://list.rusada.ru/>.

С уважением,
министр физической
культуры и спорта Кузбасса



С.А. Мяус